

# 臺北市立百齡高級中學 106 學年度國小課後 拳擊訓練營實施計畫

- 一、 依據：北市教體字第 10638057400 號函辦理。
- 二、 目的：培育臺北市對拳擊有興趣的國小學童，透過課後訓練機制，訓練基礎體能及技術，以儲備本市拳擊基礎選手。
- 三、 主辦單位：臺北市政府教育局
- 四、 承辦單位：臺北市立百齡高級中學
- 五、 訓練日期：106 年 9 月 6 日起，至 107 年 1 月 17 日止。
- 六、 訓練時間：每週三下午 14:00~16:00 時
- 七、 訓練地點：臺北市立百齡高級中學（臺北市士林區承德路四段 177 號）
- 八、 訓練內容：
  - （一）、精神訓練及心理輔導、基礎體能訓練、基礎技術訓練。
  - （二）、升學及未來規劃。
- 九、 參加對象：本市 106 學年度國小 5、6 年級學生(對拳擊運動有興趣者尤佳)，總參加名額為 20 人（依傳真報名順序錄取，額滿截止）。
- 十、 任務編組：
  - （一）、設總教練一人由教練謝杭呈擔任，負責規劃訓練課程。
  - （二）、設專項教練重量訓練教練一人、協助專項訓練及重量訓練工作。
- 十一、 報名方式：
  - （一）、身體狀況不佳者，請勿報名參加。
  - （二）、本活動不收取任何費用，惟參加學生須自理交通事宜(請家長務必配合)。
  - （三）、請填寫報名表格(如附件報名表)，將報名表傳真至『臺北市立百齡高級中學體育組』。地址：臺北市士林區承德路四段 177 號。
  - （四）、聯絡人：謝杭呈教練；聯絡電話：02-28831568\*206 或 220，傳真電話：02-28835051

十二、 報到時間：9月6日(星期三)下午14:00至臺北市立百齡高級中學  
B1拳擊館集合。

十三、 預估成效：透過本次基礎訓練課程，預期達到下列效益成果。

- (一)、增加學生升學管道，建立小學、國中、高中完整性三級制度。
- (二)、培植本市各級學校優秀選手，代表本市參加國內賽會，爭取最優績效。
- (三)、透過本訓練課程，奠定本市各級學校拳擊選手之紮實技能基礎，發掘具潛能選手。
- (四)、幫助學生瞭解個人技術之優缺點，學習修正缺點及提升技術表現方法之自我認知。
- (五)、發掘極具潛力發展性的選手，輔導及協助接受更高水準的訓練。

十四、 注意事項：

- (一)、報名請一學期為主，若當次因故無法參與活動時，則需事先取得家長簽名同意並填寫請假單；若病假或其他突發狀況，則由家長先致電向教練請假後，再補送請假單。
- (二)、參加集訓學生，請自備輕便運動服、運動鞋、健保卡、毛巾及水壺。
- (三)、請勿攜帶危險物品、違禁品等。貴重物品需自行妥善保管，遺失自負。

十五、 本計畫奉核可後實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈。

## 臺北市立百齡高級中學 106 學年度國小課後拳擊訓練營報名表

就讀國小		班級、座號	
姓名		性別	
出生年月日		身分證字號	
家中電話		學生手機號碼	(無則免填)
緊急聯絡人姓名		關係	
緊急聯絡人電話		緊急聯絡人手機	
備註	<p>1. 本報名表及家長同意書填妥後，請於 <u>9/4(一)下午四點前</u>，將報名表傳真至『臺北市立百齡高級中學體育』。聯絡電話：02-28831568*206，傳真電話：02-28835051 聯絡人：謝杭呈教練。</p> <p>2. 身體狀況不佳者，請勿報名參加。</p> <p>3. 參加集訓學生，請自備輕便運動服、運動鞋、健保卡、毛巾及水壺。</p> <p>4. 請勿攜帶危險物品、違禁品等。貴重物品需自行妥善保管，遺失自負。</p> <p>5. 本活動不收取任何費用，惟參加學生須自理交通事宜(請家長務必配合)。</p>		

國小承辦單位簽章：

### 家長同意書

茲同意敝子弟\_\_\_\_\_參加臺北市立百齡高級中學 106 學年度國小課後拳擊訓練營，本人將負責接送準時出席，叮嚀孩子聽從教練及工作人員的指導，確實遵守團體紀律，並隨時注意自己的身體健康與安全。

家長簽章：\_\_\_\_\_ 106 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

臺北市立百齡高級中學 106 學年度國小課後拳擊訓練營

請假單

【國小留存】

就讀國小		班級	
姓名		座號	
請假事由	<input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 喪假		
請假日期	年                      月                      日		
國小導師或體育組長簽名			
教練簽名			
家長簽名			

填表日期：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

臺北市立百齡高級中學 106 學年度國小課後拳擊訓練營

請假單

【百齡高中留存】

就讀國小		班級	
姓名		座號	
請假事由	<input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 喪假		
請假日期	年                      月                      日		
國小導師或體育組長簽名			
教練簽名			
家長簽名			

填表日期：\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日